HEILWISSEN
FÜR
JEDERMANN

Band II

EUNICE D. INGHAM

Geschichten, die die Füße erzählt haben

Druckmassage





DREI EICHEN VERLAG
MÜNCHEN + ENGELBERG/SCHWEIZ

Eunice D. Ingham

Geschichten, die die Füße erzählt haben

»Wie lieblich sind auf den Bergen die Füße der Boten,
die da Frieden verkündigen«

Jesaja 52,7

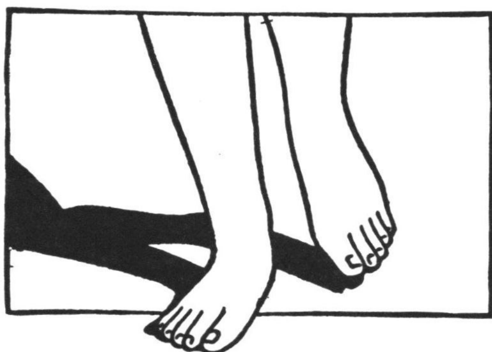


Author and Lecturer
EUNICE D. INGHAM STOPFEL

Eunice D. Ingham

Geschichten, die die Füße erzählt haben

mit 23 Abbildungen



Band 2 der Reflexzonen-Therapie
»Die Druckmethode der Reflexologie«
Deutsche Bearbeitung von Hermann Kissener



DREI EICHEN VERLAG AG
MÜNCHEN + ENGELBERG/SCHWEIZ

Original Titel: »Stories the feet have told«

Autorisierte Übersetzung und Bearbeitung für alle deutschsprachigen Länder:
© 1979 by Hermann Kissener, Drei Eichen Verlag AG
6390 Engelberg/Schweiz, Mühlematt 11

ISBN 3-7699-0371-4
Verlagsnummer 371

2. DEV-Auflage, 4.–10. Tausend 1981
Gesamtherstellung: Isar-Post, Landshut

Inhaltsübersicht

Vorwort

Auf den folgenden Seiten werde ich mich bemühen, einen in Einzelheiten gehenden Bericht der *Ingham-Druckmethode der Reflexologie* zu geben.

Es ist eine Methode, die jetzt im ganzen Lande von Fachleuten als ein wissenschaftlicher Schritt zu einer besonderen Form der spezialisierten Gewebebehandlung anerkannt wird, wenn die Nervimpulse in den Füßen beeinflußt werden und eine Entspannung herbeigeführt wird, die in unserem Beruf äußerst wertvoll ist.

Warum sollten wir nicht versuchen, unter denen zu sein, die besondere Anerkennung und wohlverdienten Ruhm auf dem Gebiet der manipulativen Therapie gewonnen haben? Möge ihr Licht uns anfeuern und möge der Meister unsere Bemühungen segnen.

Jeder, der mein Buch »Geschichten, die die Füße erzählen können« kennt, besitzt detaillierte Schilderungen, Lagen und Diagramme der verschiedenen Reflexe zu den Organen des Körpers, die in Verbindung mit dieser neueren und ausführlicheren Beschreibung bezüglich der Anwendung der *Ingham-Druckmethode der Reflexologie* benutzt werden können, um größere und zufriedenstellendere Ergebnisse zu erzielen.

Mein erstes Buch umfaßt über einhundert Themen mit Informationen über Reflexe und 29 Abbildungen über deren Lage.

So wie große Eichen aus kleinen Eicheln wachsen, so hoffe ich, daß die Saat, die durch die Gedanken in den folgenden Seiten gelegt wird, in fruchtbarer Erde Wurzeln schlage und zum Heil und zur Erleichterung der leidenden Menschheit wachse.

Eunice Ingham Stopfel

Was ist diese Reflexmethode?

Es gibt zehn Zonengebiete im Körper, die uns eine generelle Grundlage geben, bestimmte Reflexe in den Füßen zu finden.

Wird ein neuer Beruf geschaffen werden, der sich auf diese Reflexe im menschlichen Fuß bezieht?

Das am meisten besprochene und doch am wenigsten verstandene Thema heutzutage im Beruf.

Dr. Osler's Darstellung:
»Wenn die Nerven der Augen und der Füße erst einmal richtig verstanden werden, werden chirurgische Eingriffe weniger nötig sein.«

Narren spotten, wo Philosophen proben!

Die Ingham-Druckmethode der Reflexologie

Ihre Anwendung auf die Drüsen und verwandte Leiden

Auf zahlreiche Gesuche hin werde ich mich bemühen, einen mehr ins einzelne gehenden Bericht zu geben, wie meine besondere Reflexmethode für größere und bessere Ergebnisse angewendet und Beschwerden überwunden werden, die durch irgendwelche unnatürlichen Drüsentätigkeiten verursacht worden sind.

Es ist beinahe unmöglich, sich die Bedeutung jeder winzigen Drüse vorzustellen, weil unser Wissen um die ungeheure Macht der Drüsensekretion so begrenzt ist.

Das elektrische System

Die Nerven unseres Körpers können mit einem elektrischen System verglichen werden. Wir können den normalen Kontakt mit der Elektrizität im Boden mit den Elementen, die uns umgeben und mit der uns umgebenden Atmosphäre durch unsere Füße aufnehmen; dies wird den Grad unserer Fähigkeit bestimmen, die richtige Funktion unserer Drüsen zu erkennen.

Ein Versuch, normalen Kontakt zu bekommen, wenn eine Verstopfung in diesen Nervenden in den Füßen vorhanden ist, kann mit einem Versuch verglichen werden, einen Stekker in eine schadhafte Steckdose zu stecken.

Zonenmarkierungen

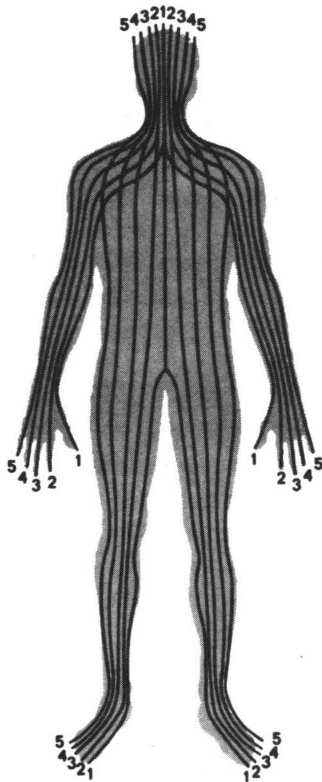


Abbildung Nr. 1

Ein Studium dieses Schnittes wird die Zonen des Körpers deutlich in Ihrem Gedächtnis haften lassen.

Genau so wie wir zehn Finger und zehn Zehen haben, können wir uns zehn Zonen der Glieder und aller Teile des Körpers vorstellen.

Was ist Zonentherapie?

Es ist die Aufteilung des Körpers in zehn Zonen, die uns hilft, alle Reflexe in den Füßen zu lokalisieren, die sich auf jeden Teil des Körpers beziehen.

Zonentherapie

Wir wollen einmal den Begriff »Zonentherapie« in Verbindung mit unserer Reflexarbeit zerlegen, die schon manchmal mißverstanden worden ist und die Kenntnis voraussetzt, was sie eigentlich darstellt: ein wegweisender Führer, der die besonderen Reflexe ausfindig macht, die wir suchen und ansprechen wollen.

Das medizinische Wörterbuch, nach der Bedeutung des Wortes »Zone« befragt, gibt als erklärendes Beispiel: »Bauchzone, die drei Zonen, in die die Oberfläche des Bauches geteilt ist, die subcostalen Linien (zu den unteren Rippen gehörend), und die intertubularen Linien (zu der oberen Linie des Hüftknochens gehörend).«

Wir wollen diese Grundlage in Gedanken beibehalten, im Verhältnis zu dem, was wir uns unter Zonentherapie als unsere Richtlinie in der Auffindung gewisser Reflexgebiete vorstellen.

Jemand, der nicht mit der genauen Bedeutung bekannt ist, wird sofort annehmen, daß wir etwas völlig anderes als die einfache Reflexmethode der Druckmassage vorstel-

len, die Methode, die in meinen Büchern »*Geschichten, die die Füße erzählen können*« und »*Geschichten, die die Füße erzählt haben*« beschrieben worden ist.

Was ist Zonentherapie mit Hilfe der Reflexe?

Ich hoffe, daß die folgenden Seiten eine zufriedenstellende Antwort auf die Frage: *Was ist Zonentherapie?* und deren Verbindung mit der Reflexmethode geben wird; so wie wir versuchen werden, ein für allemal Zweifel zu beseitigen, daß wirklich ein Reflexgebiet, verwandt mit jedem Organ und Teil des Körpers, in den Füßen existiert.

Unser Ziel ist es, unsere Fähigkeiten zu erweitern, die Lage dieser bestimmten Reflexe genau zu lokalisieren. Das wird von unserem Wissen über das regierende Prinzip abhängig sein, wie man sich den Körper in zehn bestimmten Zonen augenscheinlich vorstellen kann, fünf auf der rechten Seite und fünf auf der linken Seite des Körpers, vorder- und rückseitig.

Diese wertvolle Kenntnis verdanken wir den angeratenen Methoden, nicht nur in diesem Buch, sondern auch in dem vorhergehenden mit dem Titel »*Geschichten, die die Füße erzählen können*«. Und all diesem verdanken wir den Erfolg, den wir mit *dieser Methode* gehabt haben, eine Methode, mit der Natur zu arbeiten, damit die Natur mit uns arbeiten kann.

Drüsenreflexe in den Füßen

Wir wissen, welche Geschichten uns die Wirbelsäule erzählen kann, da wir täglich von der wunderbaren Arbeit hören, die von denen geleistet wird, die in diesem speziellen Beruf ausgebildet sind.

Es bleibt uns, die wir in der Kunst *dieser* Methode versiert sind, überlassen, Ihre Aufmerksamkeit auf die wunderbaren Ergebnisse zu lenken, *welche von den Füßen als Geschichten erzählt werden können* und zwar durch die Anwendung dieser besonderen Form der Druckmassage auf die verschiedenen Reflexe in den Füßen, im Einklang mit den Prinzipien der *Zonentherapie,* so wie sie von dem inzwischen verstorbenen Dr. med. William H. Fitzgerald entdeckt und erfaßt wurden.

Seine Entdeckung dieser zehn Zonengebiete des Körpers wurde der medizinischen Fachwelt im Jahre 1913 vorgestellt. Er wies auf die Tatsache hin, daß das Drücken und Streichen gewisser Zonen einen unbedingten Effekt hat, normale Funktion in allen Teilen einer bestimmten Zone hervorzurufen, ganz gleich, wie weit dieses Gebiet von dem Teil, auf den Druck ausgeübt wird, entfernt sein mag.

Er teilte den Körper in zehn Längengradzonen ein, fünf auf jeder Seite der Mittellinie des Körpers. Seine Theorie ist, daß diese Zonen ihren Ursprung im Daumen und dem ersten, zweiten, dritten, und vierten Finger haben, an der Hand und am Arm entlanglaufend, über das Gesicht und den Kopf, an der Vorder- und Rückseite des Körpers hinunter und in dem Fuß und den Zehen enden, die der Hand und den Fingern entsprechen.

Seine Erklärung der erzielten Ergebnisse ist, daß der menschliche Körper ein Elektro-Mechanismus ist. Unser Wissen um seine Entdeckung bezüglich dieser zehn Zonen-

gebiete gibt uns den Schlüssel zur Genauigkeit in der Auffindung der verschiedenen Reflexe in den Füßen, die, wie wir festgestellt haben, die Endgebiete beeinflussen.

Spannung und Entspannung

Wenn jede winzige Zelle sich spannt und entspannt, so wie die Natur es vorgesehen hat, erfreuen wir uns ausgezeichneter Gesundheit und gesunder Füße. Falls jedoch irgendwo eine Verstopfung vorhanden ist und diese hundertprozentige Spannung und Entspannung beeinträchtigt, was finden wir dann?

Wenn durch falsche Lebensweise irgendeine Drüse träge geworden ist, dann läßt die normale Spannung und Entspannung nach. Das Nervreflexgebiet im Fuß, das sich auf das bestimmte Organ bezieht, ist dann empfindlich und läßt uns ohne Zweifel wissen, daß wir hier Beschwerden haben.

Augenblicklich besteht die Vermutung, daß diese Empfindlichkeit durch die Reizung der kristallinen Ablagerungen in dem Gebiet des Nervreflexes eines jeden betroffenen Teiles verursacht worden ist, und daß diese Empfindlichkeit durch die falsche Zirkulation der Flüssigkeiten zu und von den Füßen und relativ zu dem Kapillarsystem hervorgerufen wurde.

Die Natur wird ihren Teil tun

Die Natur wird ihren Teil tun, wenn wir ihr helfen können, ein normales Kreislaufsystem beizubehalten. Wir alle wissen, daß Kreislauf Leben ist, Stillstand Tod. Wenn wir nun einen einfachen Weg ausfindig machen, den Kreislauf

durch Einwirkung auf die Verstopfung in den verschiedenen Gebieten der Nervreflexe in den Füßen zu erleichtern, wäre das nicht unserer sorgfältigen Untersuchung wert?

Was immer auch die Ursache dieser empfindlichen Reflexe sein möge, es ist hier unsere Aufgabe zu diskutieren, was geschieht, wenn diese Methode der Druckmassage angewendet und die Empfindlichkeit herausgearbeitet wird.

Da wir zu jedem Teil und Organ des Körpers einen Reflex in den Füßen finden, können wir genau bestimmen, ob jedes Organ richtig funktioniert, nämlich durch die Empfindlichkeit, die diese Arbeitsweise an dem bestimmten Reflex ans Tageslicht bringt.

Wenn Druck, auf gewisse Gebiete des Fußes ausgeübt, dem Patienten Schmerz bereitet, wissen wir, daß das dazugehörige Organ in Mitleidenschaft gezogen ist.

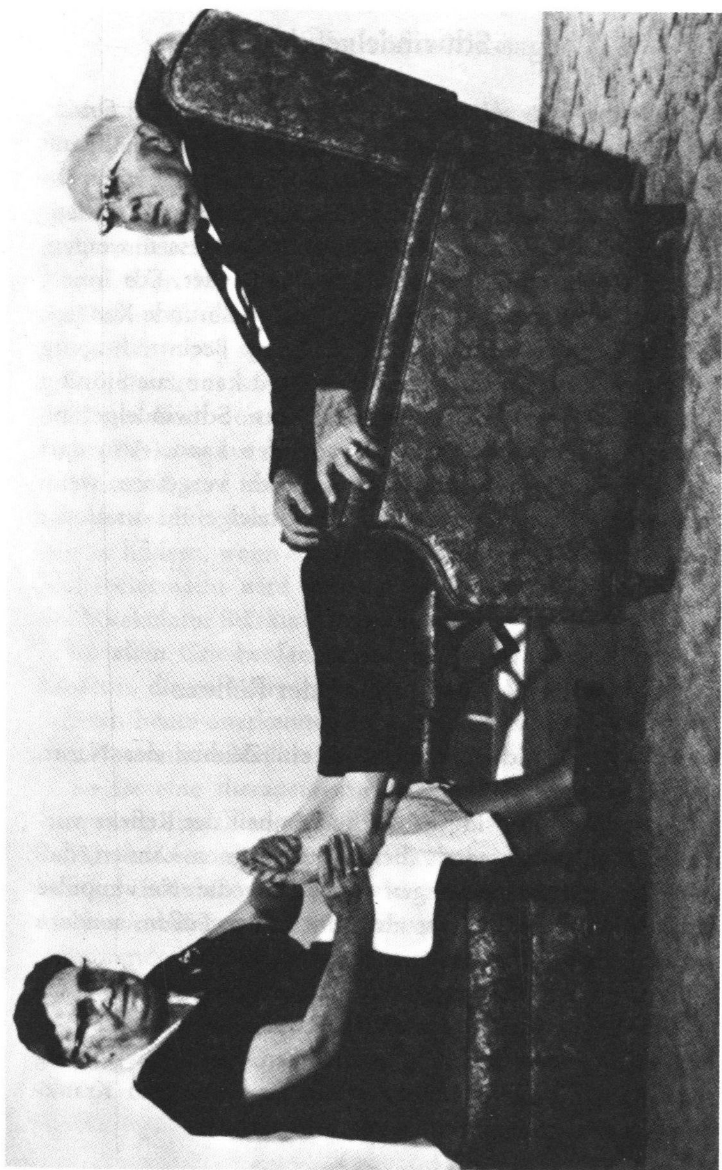


Abbildung Nr. 2
Stellung zur Massage des Reflexes zu den Nieren

Wenn die Nieren in Mitleidenschaft gezogen sind, werden Sie feststellen, daß der Nierenreflex empfindlich ist und zwar im direkten Verhältnis zu der Menge und möglicherweise der Größe der Kristalle und der Dauer der Zeit, in welcher sie sich angesammelt haben.

Sobald wir diese Druckmassage an den in Mitleidenschaft gezogenen Gebieten anwenden, wird Empfindlichkeit allmählich verschwinden. Die entsprechenden Organe werden wieder fähig sein, normal zu arbeiten, und die Symptome des Patienten werden verschwinden.

Eunice D. Ingham, Autor, und ihr Mann zeigen die beste Position zur Anwendung der Reflexologie-Methode an den Füßen



Schwindelgefühl

Wir werden oft gefragt, welche Ergebnisse diese *Drucktechnik* haben mag, Schwindelgefühl zu beseitigen. Zuerst muß man versuchen, die Ursache zu bestimmen; wir müssen herausfinden, welche Geschichte die Leber- und Gallenreflexe erzählen können. Es sollte nicht vergessen werden, was in dem Gebiet unserer Ohren stattfindet. Die innere Seite der Gehörmuschel enthält Röhren (halbrunde Kanäle), die mit Flüssigkeit gefüllt sind, und jede Beeinträchtigung der normalen Funktion dieser Flüssigkeit kann zur Störung des Körpergleichgewichts führen, was Schwindelgefühl, Übelsein, Seekrankheit usw. hervorrufen kann. Also darf man das Reflexgebiet zu den Ohren nicht vergessen, wenn man versuchen will, Vertigo, Schwindelgefühl und/oder Gleichgewichtsstörung zu beseitigen.

Die Verflochtenheit der Reflexe

Vergessen Sie nicht: Schmerz ist ein Zeichen der Natur, daß Schwierigkeiten bestehen.

Es ist schwierig, sich die Verflochtenheit der Reflexe vorzustellen. Es wird jedoch niemand ableugnen können, daß alle fremden Ablagerungen versuchen, die Nervimpulse durcheinander zu bringen, nicht nur in den Füßen, sondern auch in jedem Teil des Körpers.

So wie ein Gedanke, einmal in Bewegung gebracht, nie aufhört zu existieren, so wollen wir einmal ein paar Gedanken in dieser Richtung aufnehmen, so daß wir fähig werden, wirkungsvoll Erleichterung zu geben und Krankheiten unter bessere Kontrolle zu bringen.

Wissenschaftliche Massage

In der heilenden Kunst ist Massage als eine der ältesten akzeptierten Methoden anerkannt, die der Mensch in seinem uralten Versuch anwendet, Schmerz und Leiden zu lindern. Der Anfang wurde schon vor den Tagen der niedergeschriebenen Geschichte gemacht, vor etwa fünftausend Jahren. Von Massage wurde dreihundertachtzig Jahre vor der Geburt Christi schon gesprochen.

Im Jahre 1783 sprach Dr. Frances Holm über Reibung.

Im Jahre 1871 schrieb Dr. med. George Taylor, New York City, ein Buch von achthundert Seiten über Massage und deren Wirkung auf das Kreislaufsystem.

Niemand wird ableugnen, daß wissenschaftliche Massage benutzt werden kann, manchen Schmerz und manches Leiden zu lindern, wenn das Hindernis beseitigt und der Kreislauf freigemacht wird und auf diese Art den Nerven und der Muskulatur Stärkung gebracht wird.

Im alten Griechenland erkannte Hippokrates, Vater der Medizin, diesen Wert und lehrte ihn seinen Schülern.

Auch heute anerkennen Wissenschaftler ihren Wert und ihre erstaunliche Heilkraft.

Sie ist eine therapeutische Maßnahme, allgemein anerkannt und überall angewandt.

Wir können also durchaus davon ausgehen, daß durch richtige Zirkulation ein gesunder Körper seine eigene Medizin hervorbringen und einen chemischen Widerstand gegen zerstörende Krankheiten aufbauen kann.

Wer von der Sarcognomie als eine Wissenschaft nichts wissen will und wer keine Experimente für ihre Erläuterung gemacht hat, sollte die Tatsachen der Pathologie nützen, um sich von dem Gefühl der Unsicherheit zu befreien, das jeden Zugang zu einer neuen und bahnbrechenden Wissenschaft erschwert.

Ich hoffe, daß dieses Werk den *ernsthaften* und *furchtlosen* Helfern Anreiz bietet, weiterzuforschen, um noch Tausenden zu nutzen, lange nachdem die Hand, die diese Zeilen schrieb, diese Erde verlassen hat.«

Nachwort

Die Arbeitsmethode, die ich in meinen Büchern und im Unterricht darstelle, ist zu einem hohen Grad der Anerkennung und Aufnahme gekommen, schneller als Sie es sich vorstellen können. Täglich erhalten wir Briefe aus ganz Amerika, von Küste zu Küste, und aus dem Ausland, in das meine Bücher versandt worden sind. Wir alle sollten wissen, daß die Anwendung dieser Wissenschaft in keiner Weise dem menschlichen Körper schädlich ist.

Grüne Weiden

Wir sind so daran gewöhnt zu denken, daß das, was in unserem Leben falsch ist, nicht in uns selbst ist, sondern in der äußeren Umgebung unseres Lebens.

Dr. Fosdick sagte in einer Rundfunkpredigt: »Das gesamte Wasser der sieben Meere kann kein Schiff versenken, wenn es nicht nach innen eindringt.«

Der *Wunsch*, gesund zu werden, kommt aus dem *Inneren*, gesund, was *Hoffnung*, *Traumbild* und *Mut* anbetrifft und das Funktionieren unserer Drüsen beeinflußt.

Wir machen uns selber oft etwas vor und schieben die Schuld für unsere Krankheit auf äußerliche Dinge, auf die Weiden, von denen wir uns ernähren. In Wirklichkeit ist es jedoch das, was wir im Funktionieren unserer Drüsen *innerhalb* des Körpers geschehen lassen, durch die Art unseres Denkens, was die Weiden grüner werden läßt; nicht äußere Einflüsse, von Unfällen abgesehen.

Laßt uns darum dort nach den grünen Weiden suchen, wo wir leben, wirken und sind. Denn die grünen Weiden sind in uns, in unserer Denkweise, unserer Lebensart. Dies sind die grünen Weiden, von denen der Psalmist David gesagt hat: »Er läßt mich dort ruhen.«

Daß weiterer Erfolg Ihre Bemühungen begleiten möge, jetzt und für alle Zeiten, ist mein aufrichtiger Wunsch.

Eunice D. Ingham

Vom Internationalen Institut für Reflexologie werden laufend Ausbildungs-Seminare nach der Original Ingham-Methode, einschließlich aller neuesten Entwicklungen auf diesem Gebiet durchgeführt, sowohl in Amerika als auch in europäischen Ländern.

Dwight C. Byers, der Neffe der bekannten Autorin der Ingham-Bücher, Direktor des Instituts, und ausgebildete Mitarbeiter führen diese Seminar-Kurse durch und demonstrieren die korrekte Anwendung dieser Techniken der Reflexologie.

Interessenten für weitere Informationen und Seminare in der Nähe ihrer Wohnorte melden sich bei:

International Institute of Reflexologiy
P. O. Box 12 642
St. Petersburg, Florida USA 33733

Ergänzendes Schrifttum

Geschichten, die die Füße erzählen können
Band 1: Schritte zu besserer Gesundheit

DREI EICHEN VERLAG AG
MÜNCHEN + ENGELBERG/SCHWEIZ